

## BAB 6 PENUTUP

### 6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Stres pada Ayah sebagai Pekerja Tunggal saat Pandemi Covid-19 ditinjau dari Resiliensi Diri”, hipotesis pada penelitian ini diterima, yakni terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres pada Ayah sebagai pekerja tunggal. Diartikan bahwa semakin rendah tingkat resiliensi pada Ayah sebagai pekerja tunggal, maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami, dan begitu juga sebaliknya.

### 6.2. Saran

#### 1. Bagi Ayah sebagai Pekerja Tunggal

Bagi Ayah sebagai pekerja tunggal dengan tingkat stres yang tinggi, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan resiliensi dengan cara optimis meningkatkan kepercayaan diri bahwa keadaan dapat berubah menjadi lebih baik, memiliki harapan akan masa depan yang lebih baik, dapat menganalisis penyebab dari suatu permasalahan, mencoba untuk lebih tenang dan rileks, serta meningkatkan kemampuan empati dengan cara ikut merasa pemikiran atau perasaan orang lain, hal ini dilakukan agar dapat mengatasi tekanan atau *stressor* baik saat ini maupun di masa yang akan datang.

#### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meninjau faktor-faktor stres lainnya dengan variabel *independent* lain, karena apabila ditinjau dari penelitian

sebelumnya, telah banyak membahas mengenai resiliensi diri dan stres dengan hasil berhubungan negatif signifikan antara kedua variabel tersebut, selain itu stres memiliki beberapa faktor penyebab yang belum banyak diteliti seperti faktor intelegensi, faktor situasi, kemampuan untuk mengontrol, dan *self-imposed*. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan beberapa data demografi seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, asal daerah, pekerjaan, penghasilan, agama, dan kondisi kesehatan, untuk keberagaman dan sebagai pendukung data penelitian.

